

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 6 市民しんぶん北区版  
平成22年10月号に掲載

### 京水菜としめじのかりかりサラダ

ざいりょう (4人分)

- ★ 京水菜 1袋 (200g)
- ★ ぶなしめじ 2パック (200g)
- ★ にんにく 2かけ
- ★ ベーコン 70g
- ★ ちりめんじゃこ 30g
- ★ レモン汁 50cc
- ★ 塩・コショウ 適量

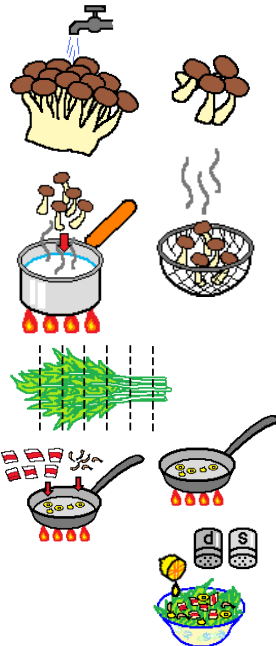
### つくりかた

- ① ぶなしめじをサッと水洗いし、石づきを落とし、バラバラにする。
- ② ①を熱湯に20秒ほどくぐらせ、水をきり、ざるにあげ、冷ましておく。
- ③ 京水菜をサッと洗い、水をきり、約5cmの長さに切り、ざるにあげる。
- ④ フライパンに小さじ1杯の油を入れ、薄切りにしたにんにくを炒める。
- ⑤ にんにくに火が通ったら、細切りにしたベーコンとちりめんじゃこを入れ、弱火でベーコンの油が出るまで炒める。
- ⑥ ボールに②③⑤を入れ、レモン汁を加えて軽く混ぜ合わせ、お好みで塩・コショウを加える。



### 野菜のひとりごと

京水菜の名が初めて世に出たのは1682年頃で、最も歴史のある作物のひとつと言われています。近年は、生食用に小ぶりなものが好まれています。



★京水菜は、調味料をあわせるとしんなりするるのが早いので、食べる直前にすべて混ぜるのがおすすめです。

〈京野菜料理 ke-ko〉